

Saisons et ronde des dosha

Chaque saison est un rendez-vous avec la Nature et soi-même, une invitation à se connecter pleinement aux qualités, aux rythmes de la Vie... et à accueillir nos propres alternances. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

L'Ayurveda, « Science de la Vie », offre une grille de lecture approfondie du monde, de nous-même et de la vie.

En nous, sont établis cinq éléments, trois principes fondamentaux de la vie, et trois *dosha*. L'élément Air, *vata*, représente le principe fondamental du mouvement, le Feu, *pitta*, celui de la transformation et l'Eau, *kapha*, est la force fondamentale de cohésion.

Les *dosha* sont distribués de façon unique en chaque individu, selon une organisation des trois principes vitaux qui lui est propre. Cette répartition initiale détermine sa constitution de base ou *prakriti*.

La proportion des *dosha* peut se trouver modifiée avec le temps, le climat, le lieu, le style de vie, l'alimentation, l'heure, la saison, les événements de l'existence, l'âge, etc. La constitution modifiée, à un instant « t » se nomme *vikriti*; c'est une constitution altérée par les aléas de la vie. La voie de l'Ayurveda est celle du retour à l'équilibre initial, la *prakriti*, facteur de santé.

Les saisons

Quelle que soit la *prakriti*, et au-delà des différences constitutionnelles, le cycle des saisons influe radicalement sur les *dosha* de chacun. L'organisme recherche toujours l'harmonisation, face aux changements et alternances, sans quoi il se trouverait exposé à des stress importants.

Le cycle naturel, immuable et fondamental, qui sous-tend les saisons comporte trois



« En équilibre ou en déséquilibre, l'air, le feu et l'eau *vata-pitta-kapha* sont les trois éléments fondamentaux, éternellement présents dans le corps des êtres vivants. »

Charaka Samhita (XVIII : 48)

phases, lors desquelles chaque *dosha* joue, tour à tour, le rôle principal ou un rôle secondaire :

- *Sanchaya* : accumulation (augmentation)
- *Prakopa* : aggravation (paroxysme)
- *Prashama* : pacification (diminution).

Dans sa recherche d'équilibre, l'ayurveda recommande de tenir compte, non seulement du *dosha* aggravé, mais aussi, en amont, du *dosha* en phase d'accumulation, car il est toujours plus facile de prévenir que de guérir.

C'est sur cette base que nous revisiterons dans *Le Journal du Yoga* les quatre saisons, au fil de quatre dossiers répartis sur l'année. Vous trouverez plusieurs suggestions pour adapter judicieusement style de vie, alimentation et pratique du yoga, en tenant compte de clés ayurvédiques saisonnières.

Namaste.■

Michèle Lefèvre, professeur et formatrice « Yoga & Ayurveda », école Yogamrita

www.yogamrita.com, www.yogamritayogachezsoi.fr

